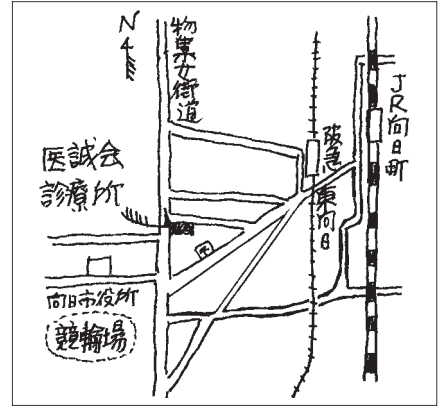


# 青い空

題字／蔡 東隆先生



夏野菜いっぱいの食事会 (5向支部)

- P.2～5 総代会報告集
- P.6 特定健診・がん検診
- P.7 認知症講演と映画上映会

## 医誠会診療所 診療体制表

		月	火	水	木	金	土
午前 (予約制) 9:00～12:30	1診	山西(内科)	山西(内科)	山西(内科)	山西(内科)	山西(内科)	山西(内科) / 第1・3・5週 池原(内科) / 第2・4週
	2診	大山(内科)	大山(内科)	大山(内科)	小林(鬚)	大山(内科)	休診
午後 13:30～15:00			山西 (完全予約制)			休診	休診
		【往診】	【往診】	【往診】	【往診】		
夜間 18:00～20:00		山西(内科)	休診	休診	大山(内科)	山西(内科)	休診

- ・発熱やかぜ症状(鼻水・せき・下痢など)のある方は、電話でご相談の上、受診していただきますようお願いいたします
- ・午前診療は予約の方を優先させていただいています。夜間診療は予約制ではありません
- ・医療生協組合員さんを対象に、午前中のみ送迎サービスがあります。窓口で相談してください

駐車場が十分ありません。ご協力をお願いします。

## 介護事業など

- ◆居宅介護支援事業所
- ◆訪問リハビリテーション
- ◆訪問看護ステーションにじ
- ◆訪問介護ステーション
- ◆配食サービス
- ◆健康づくり
- ◆介護予防運動教室

お問い合わせ ☎ 921-0661

乙訓医療生協の  
ホームページ

アクセスはこちらから▶



<https://www.otokuni-hcoop.com/>  
Eメール: info@otokuni-hcoop.com



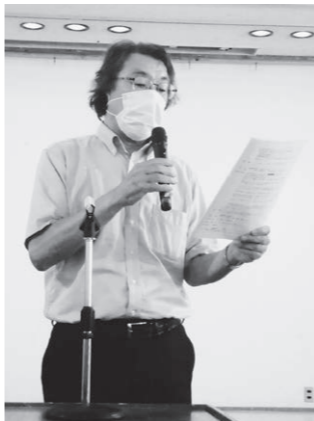
# 第45回 通常総代会報告集

2024年6月16日 長岡京市立産業文化会館 1階大会議室

乙訓医療生協  
2024年度  
中心テーマ

誰もが健康で  
居心地よくくらしらせる  
まちづくりへの挑戦

第45回通常総代会は、議長に赤塚賢一総代および川上洋子総代の2人の選出、続いて資格審査委員など諸役員が選出されたあと、佐藤理事長より「専門家の力が大きいという特徴を持つ医療生協の事業に興味を持ってほしい。いろんな意見を頂きたい」との挨拶がありました。資格審査委員会より総代定数154人に対し、実出席70人、委任出席5人、書面議決73人、合計148人で総代定数の過半数の出席があり総代会が成立していることが報告され、続いて議事運営委員会より議事運営の提案があり、拍手で確認したのち議案の提案に入りました。



佐藤理事長

## 議案提案概要

### 第1号案 2023年度事業報告及び決算関係書類承認の件

情勢の特徴では、新型コロナウイルス感染症が2類から5類感染症へ移行しま

したが、いまなお感染拡大が終息したとは言えない状況が続いています。また、2024年12月に現行の保険証を廃止し、マイナ保険証へ一本化するしていますが、マイナ保険証をめぐるトラブルが続出して、保険証廃止反対の運動が強まっています。

ます。さらに物価高騰が続き、くらしが圧迫される中、防衛費が増額され、戦争かケアかが厳しく問われ

ています。

重点課題の振り返りでは、コロナ禍で活動に制限を受けていた時から、組合員活動も徐々に活

万円となって、前年実績は下回りでしたが予算は大きく超過となりました。

### 第2号案 2024年度重点課題と活動計画の件

今年度の中心テーマは「誰もが健康で居心地よくくらしらせるまちづくりへの挑戦」です。

重点課題の仲間増やしは46人の純減、出資金ふやしは808万円の減少となり、現状の組織規模の維持が課題となっています。事業活動では、診療所所長を先頭に断らない医療・介護の実践に努め、患者数も増加傾向にあり、地域での信頼が高まっている一方、人材確保が進展せず、介護事業では人員体制が厳しい状況です。決算では、4年に及ぶコロナ禍での診療報酬上の特例などが終了となりましたが、医療事業では収益が予算超過となる一方、介護事業は予算未達となり、当期の事業剰余金は1,246

重点課題として大きく4つを掲げました。①健康づくり・まちづくりの課題。世代や組合員の枠を超えた緩やかなつながりづくりをすすめ、現状の組織維持のためにも仲間ふやし200人、出資金ふやし2,000万円は必要です。②事業・経営の課題。断らない医療・介護の実践、診療報酬引き下げの中、足腰の強い経営を目指します。③ともに学ぶ・ひとつくりに課題。職員の確保や担い手づくりが大きな課題です。「いのちの章典」を学ぶ機会を増やします。④平和で公正な社会づくり課題。憲法を守り平和な社会と持続可能な世界をめざし、活動をすすめます。

### 第3号案 2024年度予算決定の件

総事業収益は前年実績比96.9%とし、経常剰余金は358万円をめぐります。目標の1千万円には届いていませんが今年の改定を乗り切りたい。

### 第4号案 2024年度役員報酬限度額決定の件

報酬限度額を3,400万円以内とし、各役員の報酬額・支給方法については理事会に一任願います。対象は理事長、副理事長、専務理事、及び常勤の常務理事です。

### 第5号案 2024年度借入金限度額決定の件

6千万円とします。

### 第6号案 議案決議効力発生の件

関係官庁への届け出に際して議決の趣旨に反しない範囲での語句の修正は理事会に一任願います。

次に、2023年度監査報告を高梨輝子監事が行いました。続いて議案の審議に入り、11人の総代から発言がありました。





# 総代会当日発言概要

(紙面の関係により発言要旨とさせていただきます)



小森 悦子総代  
(長岡京支部)

長岡京組合員活動センターは、コロナが収束に向かい、利用者が増えている。掲示板を見て声をかけて下さる地域の方も出てきており、署名やアンケートの回収場所としても役割を果たしている。地域の中心にたまり場がある効果は大きい。「診療所へ通いやすく」などの要望が叶えられるようにしてほしい。



清原 巳治総代  
(3向支部)

上原看護師が法人本部に異動となり、『青い空』の編集会議に参加されて頑張っており、これからもいい花を咲かせてくれると期待している。「いつでも元気」の編集委員も

らやっついる。



三宅 美幸総代  
(2向支部)

外来患者数が増加傾向というが、



していたので、ぜひ購読をお願いしたい。



小野 留美子総代  
(2向支部)

2030年ビジョンは、もう少しふくらんだビジョンにして欲しかった。3つのオレンジカフェが活動しているが、時々専門職のアドバイザーがほしい。

2040年には高齢者の3人に1人が認知症になるとも言われているが、認知症になっても安心してらせる地域となしてほしい。



小林 しのぶ総代  
(西京支部)

支えあいの会のコーディネーターをしているが、7人に組合員になってもらい、困りごとの相談で共通認識ができた。支えあいの会を組織図に位置付けてほしい。ほっこりサロンを6月から始め、交流と健康づくりを行っていききたい。



澤 秀子総代  
(西京支部)

2022年より減っています。LGBTQの学習会を職員教育として行ったことに感動しました。スマイル体操を行っているがもっといろんな活動を行ってほしい。情報発信が遅い。本部行事も青い空で組合員に知らせるようにしてほしい。2030年ビジョンで組合員の希望を実現するために支部総会で増資目標を決めました。

組合員の本来の活動である「支えあいの会」は、組織図に入れるべきで、当然活動費を予算化するべき。役員報酬額について、理事長は常勤職員ではないので議案に明記するべきである。

## 理事会を代表して 上西専務より答弁

基本的には賛成の立場で発言を頂いたと思います。2022年は発熱外来の患者数がとくに多かったためで、ここ数年は増加傾向となってい



井月 喜八郎総代  
(6向支部)

医療生協は専門職の職員と組合員と一緒に活動し、仲良くなれるような取組を増やしてほしい。健康チェックに職員がよく来てくれており、ぜひ組合員と職員が関われる取り組みを行ってほしい。



齊藤 美保子総代  
(向陽西向日支部)

支部では、地域の人たちと交流を持つために80歳以上の人たちへ訪問活動をしている。職員が希望を持って働ける職場とするための手立ては？ 診療所の新築移転について、不安ばかりなので具体的提案がほしい。



山中 繁総代  
(長岡京支部)

医療生協の財政状況は奮闘しておりますが、今後は1年間



上西専務

ます。情報発信については改善していきたい。支えあいの会は、出発点では組織図に入れないということでしたが、事業として取り扱うかどうかを支えあいの会の事務局と話をしていきたい。理事長の報酬は、以前

その後、討議のまとめを終えることが告げられ、異議はなく、議案の審議を終了しました。議長より議案の採決に入る旨提案があり、資格審査委員長より再度総代会が成立していることが報告されました。続いて採決が行われ、全ての議案が賛成多数で採択されました。以上をもって第45回通常総代会は閉会しました。

## 議案採決結果

第1号議案	2023年度事業報告及び決算関係書類承認の件	賛成多数	保留3	反対0
第2号議案	2024年度重点課題と活動計画の件	賛成多数	保留11	反対0
第3号議案	2024年度予算決定の件	賛成多数	保留2	反対0
第4号議案	2024年度役員報酬限度額決定の件	賛成多数	保留14	反対4
第5号議案	2024年度借入金限度額決定の件	賛成多数	保留2	反対0
第6号議案	議案決議効力発生の件	賛成多数	保留1	反対0



# 理事会だより

## 6月理事会報告

### 【経営状況】

5月度の医療収益は、在宅診療や健診収益で予算未達となり、全体で予算に未達でした。健診収益では事業所健診の予定が予算の想定時期とずれた影響がありました。

介護事業は前月に引き続き予算超過しました。今期は人員を補充し、収益増加を目指す予算ですが、収益確保は進む一方、人員の補充は進まず、引き続き確保に努めます。

事業費用は健診システムの更新費用等、予算に見込んでいない経費支出がありました。人件費が予算未達だった影響も大きく、費用全体では予算内の執行となりました。

結果、経常剰余金は▲125万円と赤字、予算未達となりました。

### 【協議事項など】

人事関連で、放射線技師の定年退職と再雇用について確認しました。

山西副理事長の理事辞任の申し出をうけ、理事辞任を承認しました。

総代会の振返り、今期の理事の分

## 7月理事会報告

### 【経営状況】

6月度の医療収益は、16万円の予算未達でした。健診収益や予防接種収益で予算超過となりましたが、通院外来、在宅医療ともに予算未達でした。とりわけ6月からの診療報酬改定の影響が大きく、通院外来の診療単価が落ち込み、前月に比べ58万円の減収、目標収益に未達となりました。

介護事業は、訪問看護を除いて予算目標収益を超過しました。介護報酬改定は6月から変更となった項目もありましたが、予想した増収とはなりません。

事業費用は引き続き人件費、経費で予算未達でした。人員確保が進まず予算と乖離しています。

結果、経常剰余金は8千円とわずかですが黒字、予算に対し115万円の超過となりました。

### 【協議事項など】

人事関連で、診療所非常勤看護師の退職を確認しました。

いのちの章典の学習、健康まつりの開催等について討議しました。

担や企画等について討議しました。

## 認知症月間記念

# 講演及び映画上映会のご案内



日時 9月29日(日) 14時～16時30分  
場所 永守重信市民会館ホール  
講演 「認知症に備える」 認知症疾患医療センター長 西村 幸秀氏  
映画 『オレンジ・ランプ』

参加費 無料  
申し込み制 先着 350人  
申込方法 ① QRコード ② FAX 075-874-4062 ③ TEL 090-8528-0844



認知症基本法が今年1月に施行され、9月は認知症月間。認知症への理解と関心を深めていただくための講演と上映会です。

誰でもが認知症になる時代、どのように備えるか、認知症専門医による講演と、若年性認知症当事者の実話をもとにつくられた本人と家族の感動の物語、映画『オレンジ・ランプ』の上映会を右記の通り開催します。ご家族・ご友人お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

共催 公益社団法人 認知症の人と家族の会京都府支部  
にこにこオレンジカフェ実行委員会  
後援 向日市・向日市教育委員会・向日市民生児童委員連絡協議会・社会福祉法人向日市社会福祉協議会・向日市地域包括支援センター・向日市介護者の会・乙訓医療生協協同組合  
連絡先 090-8528-0844 高木  
(本事業は京都地域包括ケア推進機構の京都地域包括ケア推進団体等交付金事業によって開催します)



## 特定健診・がん検診

医誠会診療所

### 年に1回は健診を受けましょう

お住まいの市町村から、特定健診の受診券が届いていませんか？特定健診は、生活習慣病の予防・改善を目的としています。受診券にはご自身が受けられる健診項目とその料金が記載されていますので、ご確認の上、ご予約ください。

健診期間は、京都市が4月から来年度3月まで、乙訓2市1町は7月から12月末までです。

健康診断は今の自分の状態を知る大切な機会です。体重は変わりありませんか？血糖値は上がっていますか？昨年度との違いを確認してみましょう。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行していきます。自分が健康かどう

まちづくりと  
社会保障 V  
佛教学名譽教授  
金澤 誠一

### 二「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」の内容

(一)「介護予防・生活支援サービス事業」のサービスマネジメント  
⑦「介護予防ケアマネジメント」  
「事業の内容」

要支援等の依頼を受け、介護予防及び日常生活支援を目的に、心身の状況、置かれている環境等に応じ、選択に基づき、訪問型・通所型サービス、その他のサービスや一般介護事業等が包括的・効率的に提供されるように必要な援助を行う事業です。

### ・「基本的な考え方」

高齢者が、要介護状態になることをできる限り防ぎ、それ以上に悪化しないようにするために、地域において自立した日常生活をできるように支援するもので、ケアマネジメントとするものです。その際、適切なアセスメント（課題解決）の実施により、目標を設定し、そのために必要

うかを確認するため、1年に1度は特定健診を受けて、生活習慣病の早期発見と改善に努めましょう。

また、特定健診だけでなく自治体が行っている大腸がん検診や前立腺がん検診、胃がんリスク検診なども受けましょう。昔は、がんは「不治の病」と言われていたこともありましたが、現在の医学では、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。「去年がん検診受けなかったから、今年はいええわ」と言わずに今年もしっかり受けましょう。

医誠会診療所では「医誠会ドック」も行なっています。特定健診などの各種健診にプラスして、胸部レントゲンや頸部エコー、腹部エコーなどをお得な料金でお受けいただけます。ぜひ、医誠会診療所をご利用ください。

※詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



な「介護予防・生活支援サービス事業」等の利用について検討し、ケアプランを作成することになります。

・介護予防ケアマネジメントの種類

(a) ケアマネジメントA  
訪問・通所サービスを組み合わせ複数のサービスを利用するケースに対し、地域包括支援センターがアセスメントによってケアプランを作成し、サービス「担当者会議」を経て決定します。

(b) ケアマネジメントB  
サービス「担当者会議」を省略し、地域包括支援センターがケアプランを作成します。

(c) ケアマネジメントC  
住民主体の「サービスA」や「サービスD」、配食等の「その他生活支援」又は「一般介護予防事業」(通いの場) につなげるケースで、基本的にサービス利用時のみケアマネジメントを行います。

問題は、介護予防の概念を要介護状態にならないよう予防することに加え、それ以上悪化しないようにすると拡大した点にあります。これにより、「通いの場」等を要支援・要介護者の利用を可能とし、介護サービスの専門性が曖昧となります。



# 組合員活動紹介

## 七夕健康チェック

2向支部

7月7日(日)、物集女コミセンで七夕飾りと健康チェックを開催。子どもたち、いっぱい来てくれるかなあ」とワクワクしながら、たくさん笹と笹飾り用の折り紙などを



七夕飾りと一緒にパチリ

準備しました。続々と親子連れが来てくれて、スタッフ含めて30人の参加でした。

七夕飾りの横では健康チェックです。骨密度、血管年齢、体組成、血圧を測定し、看護師が結果説明を行いました。

さいごに絵本の読み聞かせを行い、お昼のおにぎりを貰って笹飾りを持って解散。子どもたちのお願いごとが叶いますように。(水野)

## 夏野菜料理を食べる会

5向支部

7月17日(水)、食事会と健康チェックを上植野公民館で行いました。私たちの地域には農地もあり、畑を借りて野菜づくりをおこなう方がたくさんおられます。その野菜を使って、9時過ぎから調理を始めました。

玉ねぎ、セロリ、じゃがいも、人参、トマトを食材にしたミネストローネ、モロヘイヤや小鮎の天ぷら、水ナスのお漬物、キュウリとトマト、チジミなどです。ポテトサラダもあります。ご飯は、タコ飯とトウモロコシのご飯です。

乙訓医療生協の職員も参加して、骨密度と握力の健康チェックを行いました。

当日の参加者は19人、手分けしてつくった料理をいただきました。参加者皆様からは、「またこのような取り組みをして欲しい」という声が多くありました。※写真は表紙

(山本祥治)

## 「いのちの章典」を学ぶ

組合員活動委員会

7月27日(土)、医誠会ホールを会場にオンラインも併用した「いのちの章典」を学ぶこの学習会を開催、医療福祉生協連の片山専務理事にオンラインで講師を務めていただきました。



「いのちの章典」を学ぶ

医療福祉生協の歴史からはじまり、2013年に「いのちの章典」が策定されるまでの経緯、全国の医療福

祉生協の事業と運動の実践がわかりやすく話されました。参加は実会場とオンライン合わせて46人でした。

参加者からは、「まずは、支部で人と人がつながるような活動に取り組んでいきたい」「乙訓医療生協を改めて見直す機会となった」「全国の実践事例を参考に自分たちでも取り組んでいきたい」との感想が寄せられました。(水野)

## 平和行進

6月22日(土)、2024年国民平和大行進が向日市に到着し、長岡京市、大山崎町まで約90人が平和行進に参加しました。(上西)



向日市を出発

## 「平和のこころ」を開催

西京支部

7月28日(日) 境谷会館に酷暑の中27人が集いました。第一部は白土哲也弁護士によるお話。「新しい戦前」と言われる日本の10年は「戦争できる国」から「戦争する国」づくりになっている、と。2014年の閣議決定による集団的自衛権行使容認、翌年の安保法制(戦争法)の強行採決。南西諸島をはじめとする各地の軍事要塞化。重要土地利用規制法、共謀罪、特定秘密保護法等の制定。2022年の安保三文書の閣議決定により、大軍拡が具体化され、自衛隊等の基地がある京都でも市民生活が脅かされる危険性があることを学びました。

私たちは、先ず知ること、声を上げること、行動することが大切なのだ」と再認識できました。

第二部は「つめはらなかせ」のお2人が、風刺を効かせたオリジナル曲をギターと歌で参加者の笑いと共感を誘っていました。(澤秀子)

## 「ヒロシマの有る国で

### しなげればならないことがある」

(平和の歌より)

山口孝子

私は乙訓医療生協代表として、京都代表団とともに、広島の水原爆禁止世界大会に参加しました。

広島への原爆投下から79年。原爆投下後の地獄絵のような悲惨さ、生活の凄惨な様子、肉親を亡くし、病气や次世代への影響の不安、差別、被爆者認定の苦労など被爆者の生のお聴きました。

山田寿美子さんは2歳で被爆。多くの苦しみを抱えながら亡くなった被爆者に出会い、50歳前に、自身の体験を語るようになったそうです。81歳の今、被爆者の相談活動をしており、人生をかけてともに生きると話されました。山田さんは、この日3回目の証言でした。話のできる被爆者が少なくなっています。私たちは直接話を聴ける最後の世代です。

被爆者木戸季市さんは「私はいま、核戦争が起されるのではない



かという恐怖におびえています。」

私は戦争を知らない世代ですが、被爆体験証言者から直に話を聴くことで伝わってくるものがありました。

原爆は、人間として死ぬことも許さず、人間らしく生きることも許さず、後々まで苦難を強いる最も強力な兵器です。自らの被爆体験を語ることで二度と他の人に同じ思いをさせない。そのためには「自分が」生きていくうちに核兵器廃絶を」と願ひ訴えています。

世界では、2つの戦争があり、核抑止力という名のもと核の脅威

が増しています。何かのきっかけで核兵器がどこかに落とされるかもしれない瀬戸際にあり、もう猶予はないというのです。

民医連の職員38人は、行きノバスの中では「学びたい」、帰りに、今回この体験によって「自分がこれを伝えていかなければ」と変化していました。

私も、生の声を聴いたものとしての責務を感じます。この体験をつないでいくことで、国に核兵器禁止条約への署名を求める運動がひろがり、核兵器が世界からなくなることを切望します。

原水爆禁止世界大会参加にあたり、カンパにご協力いただきありがとうございます。







### アミノ酸値が高い旬の食品を使って

### サンマのんににくじょうゆ漬け蒸し (再掲)



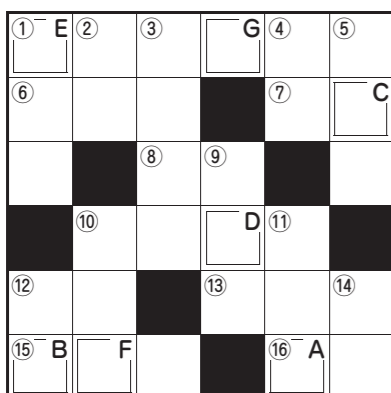
- サンマ..... 2尾  
漬け汁  
しょうゆ、みりん..... 各小さじ2  
にんにく(すりおろす)..... 10g  
酒..... 大さじ1  
さつま芋(皮つき)..... 50g  
生ワカメ(またはもどして)..... 20g  
ネギ..... 20g  
黒酢(または酢)..... 大さじ2

#### 〈作り方〉

- ①サンマは頭とわたを除き、ぶつ切りにして漬け汁に20～30分つける。
- ②さつま芋は皮つきのまま1cm厚さの輪切りに、ワカメは一口大に切る。ネギは千切りにして水にはなし、水けを切る(白髪ネギ)。
- ③サンマは汁けを切って皿に置き、さつま芋を添えて蒸気が上がった蒸し器で15分むす。
- ④むし器からとり出してワカメをのせて、白髪ネギを天盛りにし、黒酢をかける。(アミノ酸は運動後の疲労回復や筋肉痛の軽減に効果があるとされている)

1人当たり エネルギー 474kcal 塩分 1.5g

### クロスワードパズル



□の7文字でひとつの言葉を作ってください。答えをハガキ・FAX・メール等で送ってください。正解者のなかから抽選で5人の方に図書カード(500円)をプレゼントします。住所、氏名をお忘れなく。余白には『青い空』の感想や意見など、何でも結構ですので書いて送ってください。紙面の都合で一部編集させていただく場合があります。

締め切り 9月末日  
前回の答え「ケンコウツクリ」  
当選者 (伊坂さん 荒井さん 藤井さん 加藤さん 中山さん)

A	B	C	D	E	F	G

#### 〈タテのカギ〉

- ①韓国の通貨単位
- ②〇〇鉄、〇〇街
- ③物事をいいかげんに行うこと
- ④黒鯛
- ⑤お薦、主税の名場面は東京〇〇〇天神
- ⑥核の〇〇〇より平和外交を
- ⑦尺貫法の重さの単位、1貫の千分の1
- ⑧〇〇〇ジュース、〇〇〇ポート
- ⑨100万倍を表すことは、〇〇バンク
- ⑩申弥呼伝説を伝える『〇〇倭人伝』

#### 〈ヨコのカギ〉

- ①沖縄の方言、沖縄の人の意
- ②伊勢神宮前の〇〇〇横丁
- ③主人公、古池の〇〇
- ④芥川龍之介の小説『〇〇の中』
- ⑤茹でたソバを出汁につけて食べるもの
- ⑥きし〇〇、ラー〇〇、そう〇〇
- ⑦土用の丑の日は〇〇〇の厄日
- ⑧ゴジラなど大映映画特撮に出る亀の大怪獣
- ⑨幸水、豊水、二十世紀

〒617-0002 向日市寺戸町殿長37  
乙訓医療生協「青い空」編集委員会 FAX: 075-921-0667  
メール: info@otokuni-hcoop.com

宛先

### ◆お気づきになりましたか?◆

『青い空』の文字を大きくしました。本文は、今までは14級でしたが、組合員さんからの「文字を大きくしてほしい」とのご意見を受けて、今回から15級に拡大しました。

ご意見、ご感想などあればお寄せください。(編集委員会)

「組合員実態調査アンケート」は現在集計中です。皆さまへは『青い空』の紙面などを通じてご報告させていただく予定です。(組合員活動委員会)

### 乙訓医療生協 これからの予定

- 9月28日(土) 月間スタート集会
- 9月28日(土)～11月30日(土) 生協強化月間
- 10月23日(水) 『青い空』仕分け作業日

### 月間スタート集会

【日時】9月28日(土) 14時～15時半  
【会場】医誠会2階ホール & ZOOM併用開催  
「組合員実態調査アンケート 中間報告」

乙訓医療生協が発展していくための強化月間へ、勢いよくスタートをきろう!

乙訓医療生協では毎年10月～11月を生協強化月間として、仲間ふやし・出資金ふやし・健康づくりなどの活動を中心に様々な取り組みを行っています。

2024年 9/28(土)～11/30(土)  
生協強化月間

《月間スローガン》  
「多様な参加で組合員が主人公の事業と運動をともにつくろう月間」  
仲間ふやし目標 2000人  
出資金ふやし目標 2000万円

### 生協強化月間です

#### レッツ健康チャレンジ!

健康づくり委員会

まだまだ暑いこの季節。体調の調子がしやすい時期ですが、健康管理はいかがですか?さあ!5年目の健康チャレンジの季節です。

昨年の日本の高齢化率は29・1%で、30年前の約2倍であり、男女とも健康寿命は平均寿命と比べ約10年の差があります。毎日生き生きと過ごし、少しでも健康寿命をのばすためのきつかけづくりが「健康チャレンジ」です。

今年から新たにキッズコースもはじめました。ご家族を始め、ご近所・サークル等、声を掛け合って取り組みましょう。9コースの中でいくつ選んでもOK!途中からの参加も大歓迎です!

川柳コンテスト、今年も開催します。

※詳しくは折り込みチラシで。



### 読者の ひろば

近くにこんなたくさんさんの「たまり場」があることが分かった。こういう情報いいですね。

(西京区・御陵 奥村博子)

ついにコロナに感染してしまった。苦しかった。二度と、ごめんだ。つくづく医療従事者のご苦労を思いました。感謝しかありません。

(宇治市・白川 中平二三)

毎号楽しく読んでいます。パズルも頭の体操になり、挑戦しています。『青い空』の紙面よく出来ています。カラー印刷だともっといいのではありませんか?

(大山崎町・円明寺 湯浅俊彦)

スクエアステップ、体と頭を活性化できそうで、とても良いと思います。(西京区・大原野 横井由美)

大田栄養士さんの料理、毎回楽しみにしています。

(長岡京市・滝ノ町 中山久美)

『組合員さん登場』どんな方が登場するのか、楽しみにしています。元保健師さんの話参考になりました。『大田管理栄養士の料理』毎月どんな食材が使われているか、楽しみにしています。鶏手羽先とれんこんの黒酢煮美味しそうです。参考にありがとうございます!と読んでいます。

(向日市・上植野 星野泰亨)

向日市、長岡京市、大山崎町に「たまり場」が15か所もあり大変素敵です。人が集い、お話をするのは元気の素ですね。みんなおしゃべりしましょう。

(西京区・大原野 松村みよ子)

いつも栄養たっぷりのお料理を教えてくださいありがとうございます。今回の、鶏手羽先とれんこんの黒酢煮を頑張って調理したいと思っています。熱中症にならず、この夏を乗り切りましょう。

(向日市・寺戸町 喜多文子)



長岡京支部

星野 信敏さん(88)

## 88歳ますます元気

「歩くほど真途のゲート遠ざかり」自身の川柳を実践してますます

元気な米寿の星野さんです。今年7月、日本語学校を開いている韓国の古い友人の招待で3泊4日の旅をしました。組員で介護、老人問題などで活躍している女性2人も同行、案内しました。この学校は介護施設も併設されています。両国とも少子化問題など共通する悩みを抱えています。現地での姿を見、外から日本のことを見ることの大切さを感じました。

昭和10年、東京都大田区の生まれ。小学校も4年生になると空襲が激しくなり学童疎開が始まり、熱海の網代、そして岩手県遠野の

山奥の農家へ行きました。

焼野原の東京へ帰ってくると国家公務員の父は台湾へ出張動員、家がおもしろくなく家出、上野駅の地下で浮浪児生活をしたことも。

香川県善通寺に落ち着き5年生から出発、勉強の大切さに目覚め京都の洛北高校に進学、卒業後は職を転々としていましたが一念発起猛勉強して立命館大学法学部に入学、卒業後は京都府中小企業団体系中央会に就職し協同組合の指導に当たります。

10年後、資金も要らず一人でできる仕事とを考え、東京海上の保険代理店を始めます。以前の企業主さんとのつながりが生き成功、78歳まで続けました。仕事をしながら体を鍛えねばと

自転車旅行を思いつき、参考にしたのは司馬遼太郎の『街道をゆく』でした。東海道、九州、吉岐対馬から済州島韓国へ。何回も行くうちに親しい友人ができました。

3年前、家の前を賑やかな



人たちが歩いているのに出会いは話しかけたのがきっかけで大山崎支部の「棚ぶどう」のマージャンに参加、長岡京市の「おしゃべりカフェ青い空」のマージャンやおしゃべり会や懇談会にも行くように。向日市のウォーキングサークルにも自転車で駆けつけ歩いています。

最近熊野街道、高野山街道、西国街道などを踏破しましたがコロナで中断しています。どこへ行くのもほとんど一人旅です。つれとの体力差や興味趣味の違いを気にすることもありません。「奥さんですか？気の合う仲間とグループ旅行を楽しんでいます。男と女の違いでしょうかね」(清原)

### 編集 雑感

先日、夜遅くの帰り道、夫が「あれ、何？」と家の前の道の片隅に白い物体。それは正座をしているパジャマ姿のご老人。名前も家もわからない。そと夫に警察を呼ぶよう伝え、ご老人と向き合う...

昔からここに住んでいれば、この方が誰だかわかったのかもしれないが、近所付き合いが殆どない私たちには無理な話で。警察に無事に保護されたことを確認し、その場を後に。

夫には近年では認知症での行方不明者が年間1万9000人近くいること、無事に見つかるのはラッキーであること、「気付いてくれてありがとう、大丈夫だ」といね」と伝えた。

これからの高齢化社会：自身も年齢を重ね、今まで気にならなかった事や見えてなかった事に気づき、老後も気にならしている。認知症基本法では、これからも増え続ける認知症の方が住みやすい世界が、街のバリアフリー化につながるという。他人事ではなく自分事で何ができるのかを考えていきたい。(上原)

乙訓医療生活協同組合

〒617-0002

京都府向日市寺戸町殿長37番地 TEL・FAX 075 (921) 0667

こんな場合にはご連絡ください

\*転居した、電話番号を変更した、同居家族が変わった時  
\*組合員証を紛失してしまった時

発行責任者  
上西 良太

組合員総数 6,199人

出資金総額 198,404千円  
(2024年8月1日現在)